krebsliga

Risikofaktoren und Früherkennung von Brustkrebs

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Eine Information der Krebsliga

INHALT

Risiko Brustkrebs 3
Die Früherkennung 7
Was können Sie selbst tun? 12
Nützliche Adressen 17
Weitere Informationen 22

RISIKO BRUSTKREBS

Wie häufig ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist bei Frauen die häufigste Krebskrankheit. Pro Jahr erkranken in der Schweiz rund 6200 Frauen neu an Brustkrebs, das sind jeden Tag 17 Betroffene.

Erkranken Männer auch an Brustkrebs?

Ja. Laut Statistik erkranken in der Schweiz pro Jahr rund 50 Männer an Brustkrebs.

Können auch junge Frauen Brustkrebs bekommen?

Die meisten Frauen, die an Brustkrebs erkranken, haben die Wechseljahre bereits hinter sich. Aber auch junge Frauen können betroffen sein. Eine von fünf erkrankten Frauen ist bei der Diagnose jünger als 50 Jahre.

Wie viele Frauen mit Brustkrebs überleben die Krankheit?

In der Schweiz leben fünf Jahre nach der Diagnose noch rund 85 Prozent der erkrankten Frauen. Wenn Brustkrebs früh erkannt wird, sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung im Allgemeinen höher.

Welche Faktoren erhöhen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken?

Die wichtigsten Risikofaktoren für Brustkrebs bei Frauen sind:

- Das Alter – mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko.
- Nahe Verwandte (Mutter, Schwester, Tochter), die an Brustkrebs erkrankt sind.
- Erbliche Veranlagung für Brustkrebs – bei etwa 5 bis 10 Prozent aller Frauen mit Brustkrebs ist die Krankheit auf erbliche Veranlagung zurückzuführen (z.B. BRCA-Gen).
- Strahlentherapie im Bereich der Brust (z. B. zur Behandlung eines Lymphoms).

- Eine über mehrere Jahre andauernde Hormontherapie zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden, vor allem bei Kombinationshormontherapien aus Östrogenen und Gestagenen.
- Aktuelle oder in den letzten 10 Jahren praktizierte Schwangerschaftsverhütung mit Hormonpräparaten («Pille»).
- Übergewicht nach der Menopause.
- Alkoholkonsum.

Wie merkt eine Frau, dass sie vielleicht Brustkrebs hat?

Manche betroffenen Frauen bemerken zunächst einen schmerzlosen Knoten oder eine Verhärtung in der Brust. Die Brust und/oder die Brustwarze können ihre Farbe, Form oder Grösse verändern. Flüssigkeitsabsonderung aus der Brustwarze kann auf Brustkrebs hinweisen. Selten spannt oder schmerzt die ganze Brust – anders als bei der Monatsblutung. Diese Symptome können aber auch andere Ursachen haben. Wenn eine Frau Veränderungen bemerkt, sollte sie diese von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen.

Kann eine Frau Brustkrebs haben, obwohl sie keine Beschwerden hat?

Brustkrebs im Frühstadium löst meistens keinerlei Beschwerden aus. Solche frühen Stadien lassen sich in den meisten Fällen mit einer Mammografie entdecken.

Gibt es Medikamente, mit denen das Brustkrebsrisiko reduziert werden kann?

Es gibt Medikamente, mit denen das Brustkrebsrisiko gesenkt werden kann. Wegen ihrer Nebenwirkungen werden diese Medikamente jedoch nur bei Frauen mit deutlich erhöhtem Risiko eingesetzt: Bei Frauen, die bereits an Brustkrebs erkrankt sind, um das Risiko eines Rückfalls zu senken, und bei Frauen mit sehr hohem, erblich bedingtem Brustkrebsrisiko.

DIE FRÜHERKENNUNG

Was bezweckt die Brustkrebs-Früherkennung?

Mit Früherkennungsuntersuchungen soll Brustkrebs entdeckt werden, wenn er noch klein ist und keine Ableger gebildet hat. Dann sind die Überlebenschancen der betroffenen Frauen im Allgemeinen höher und die Behandlung ist meist einfacher und weniger belastend.

Welche Verfahren zur Untersuchung der Brust gibt es?

Bei Frauen über 50 Jahren ist die Mammografie die bevorzugte Untersuchung. Ultraschalluntersuchungen werden allenfalls zusätzlich bei unklaren Mammografie-Befunden oder bei dichtem Drüsengewebe gemacht. MRT-Untersuchungen werden zur Abklärung von unklaren Befunden sowie bei jungen Frauen mit stark erhöhtem Brustkrebsrisiko durchgeführt. Frauen jeden Alters wird empfohlen, Veränderungen der Brust vom Arzt oder der Ärztin untersuchen zu lassen.

Was ist eine Mammografie?

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust. Bei einer Mammografie geht es darum, krankhafte Veränderungen in der Brust zu entdecken. Bei Frauen ab 50 Jahren ist die Mammografie die wichtigste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs.

Sind die Röntgenstrahlen der Mammografie schädlich?

Röntgenstrahlen können schädlich sein. Bei einer Mammografie ist die Strahlendosis sehr klein. Der Nutzen der Früherkennung von Brustkrebs wird von Fachleuten als klar grösser eingeschätzt als das Risiko durch die Strahlenbelastung.

Was bedeutet Mammografie-Screening?

Die Screening-Mammografien werden im Rahmen eines Programms durchgeführt, das klare Qualitätsanforderungen erfüllen muss. Kantone, die ein Programm zur Brustkrebs-Früherkennung eingeführt haben, laden alle Frauen ab 50 Jahren jedes zweite Jahr zur Früherkennungs-Mammografie ein.

Wo gibt es Programme zur Brustkrebs-Früherkennung?

In mehreren Kantonen bestehen Programme, in denen Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre eingeladen werden, eine Früherkennungs-Mammografie machen zu lassen. Eine aktuelle Übersicht der Kantone mit Programmen finden Sie unter www.swisscancerscreening.ch.

Wer bezahlt die Früherkennungs-Mammografie?

Eine Früherkennungs-Mammografie ist nur im Rahmen eines Programms oder bei einem familiär erhöhten Brustkrebsrisiko eine Pflichtleistung der Krankenversicherung. In Kantonen ohne Programm erfolgt die Durchführung einer Mammografie in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt.

Was sind die erwünschten Auswirkungen der Brustkrebs-Früherkennung?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mit einem qualitätskontrollierten Mammografie-Programm Brustkrebstodesfälle verhindert werden können. Bei früh entdeckten Brustkrebserkrankungen ist zudem die Behandlung meist einfacher und weniger belastend.

Was sind die unerwünschten Auswirkungen der Früherkennung?

Wie bei allen Untersuchungen kann es auch bei einer Mammografie zu falschen Resultaten kommen. Es kann also sein, dass Frauen weitere Untersuchungen machen lassen müssen und sich dann herausstellt, dass dies nicht nötig gewesen wäre.
Mit einer Mammografie werden auch Tumoren entdeckt, die der betroffenen Frau wahrscheinlich nie Beschwerden bereiten würden («Überdiagnose»). Leider ist es heute nicht möglich vorauszusagen, welche Tumoren ungefährlich

bleiben. Es kann auch sein, dass ein bösartiger Tumor gefunden wird, der nicht mehr heilbar ist.

Empfehlung der Krebsliga

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt und unterstützt Mammografie-Screening-Programme, die gemäss den europäischen Qualitätsrichtlinien durchgeführt werden. Damit nimmt die Krebsliga Schweiz die gleiche Haltung ein wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Brustkrebs kann jede Frau treffen. Frauen können aber dazu beitragen, dass ihr Brustkrebsrisiko möglichst gering bleibt und dass – im Fall einer Erkrankung – Brustkrebs möglichst früh entdeckt wird.

Information und Beratung

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten, wenn Sie zu den Frauen gehören, deren Risiko für Brustkrebs erhöht ist:

- Brustkrebs bei nahen Verwandten (Mutter, Schwester, Tochter)
- Erbliche Veranlagung für Brustkrebs und/oder Eierstockkrebs
- Bösartige Erkrankung der Eierstöcke

Brustkrebs-Früherkennung

In vielen Kantonen bestehen Programme (siehe www.swisscancerscreening.ch), in denen Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre eingeladen werden, beinahe kostenlos eine Früherkennungs-Mammografie machen zu lassen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Wägen Sie den individuellen Nutzen und die persönlichen Risiken ab, bevor Sie sich für oder gegen eine Screening-Mammografie entscheiden. Wenn es in Ihrem Kanton kein Programm gibt, besprechen Sie das Thema Brustkrebs-Früherkennung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Hormonpräparate

Die Einnahme von bestimmten Hormonpräparaten kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen.

- Bevor Sie sich für die Anwendung von Hormonpräparaten zur Schwangerschaftsverhütung oder zur Behandlung von

Wechseljahrbeschwerden entscheiden, lassen Sie sich die Vorteile und Risiken von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genau erklären. Eventuell gibt es Alternativen, die für Sie besser geeignet sind.
- Wenn Sie ein Hormonpräparat anwenden, gehen Sie in regelmässigen Abständen zur ärztlichen Kontrolle.

Stillen

Studien zeigen, dass bei Frauen, die über längere Zeit gestillt haben, das Brustkrebsrisiko sinkt.

Selbstuntersuchung der Brust

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache Methode, Veränderungen der Brust wahrzunehmen.

Sie ist jedoch kein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder für eine Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs. Studien zur regelmässigen Selbstuntersuchung konnten nicht aufzeigen, dass diese die Anzahl

der Brustkrebstodesfälle zu reduzieren vermag. Dennoch ist nicht ausgeschlossen, dass im Einzelfall eine Frau von der regelmässigen Selbstuntersuchung der Brüste profitieren kann.

Bei Beschwerden zum Arzt

Wenn Sie an Ihren Brüsten ungewöhnliche Veränderungen bemerken, lassen Sie diese so rasch wie möglich von der Ärztin oder vom Arzt abklären:

- Knoten oder Verhärtungen an den Brüsten oder in den Achselhöhlen
- Veränderung der Grösse, Form oder Farbe der Brust
- Hautveränderungen, zum Beispiel Rötungen oder Einziehungen
- Einziehung der Brustwarzen oder blutige Absonderung aus den Brustwarzen
- Schmerzen oder Spannen, das sich anders anfühlt als bei der Monatsblutung

Gesund leben

Sorgen Sie für einen möglichst gesunden Lebensstil. Damit senken Sie das Risiko für verschiedene Erkrankungen.

- Übergewicht vermeiden
- Für genügend Bewegung sorgen
- Alkohol nur in kleinen Mengen und nicht täglich konsumieren
- Ausgewogen und abwechslungsreich essen, mit vielen Früchten und viel Gemüse
- Nicht rauchen

NÜTZLICHE ADRESSEN

Krebstelefon	Tel. 0800 11 88 11, für kostenlose und vertrauliche Beratung
E-Mail	helpline@krebsliga.ch, der Online-Beratungsdienst
Krebsforum	www.krebsforum.ch, das Internetforum der Krebsliga
Cancerline	www.krebsliga.ch/cancerline, der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Krebsliga Bern
Tel. 031 313 24 24
www.bern.krebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 300 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer
tél. 032 886 85 90
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Krebsliga Thurgau
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega cancro Ticino
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Weitere Organisationen

«Vivre comme avant»
Association d'aide aux femmes atteintes
d'un cancer du sein
tél. 032 435 60 75
doudou.ljc@bluewin.ch, www.vivre-comme-avant.ch

Marrainage Cancer du Sein
permanence 7/7, 365 jours
Genève: tél. 078 622 37 44
marrainage@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch
Valais: tél. 027 322 99 74
marrainage@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch
Vaud: tél. 021 623 11 30, marraines.cancerdusein@gmail.com
www.marrainescancerdusein.ch

Gruppo «Sostegno pazienti EOC»
Centro di Senologia EOC, tel. 079 605 12 60
sostegno.senologia@gmail.com

English Speaking Cancer Association (ESCA)
Office: Tel. 022 791 63 05
Helpline (outside of office hours): Tel. 022 723 22 31
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

English Speaking Cancer Support Group in Basel
cancersupportbasel@gmail.com
www.cancersupportbasel.wordpress.com

Europa Donna Schweiz
3000 Bern, Tel. 077 431 89 04
info@europadonna.ch, www.europadonna.ch

Association Savoir Patient (ASAP)
Réseau Cancer du Sein
Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.
Bd de la Cluse 55, 1205 Genève
Tél. 022 379 49 78
info@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

Swiss Cancer Screening
Geschäftsstelle
Effingerstrasse 33, Postfach, 3008 Bern
Tel. 031 511 49 30
info@swisscancerscreening.ch,
www.swisscancerscreening.ch

Hier erhalten Sie die Adressen der Früherkennungsprogramme, die Broschüre «Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie» sowie weitere Informationen zur Brustkrebs-Früherkennung.

WEITERE INFORMATIONEN

Wenn Sie mehr wissen möchten

finden Sie Informationen und Broschüren in Deutsch, Französisch und Italienisch auf der Webseite www.krebsliga.ch/brustkrebs oder www.liguecancer.ch/cancerdusein oder www.legacancro.ch/cancrodelseno.

Oder fragen Sie die Fachberaterinnen am Krebstelefon: 0800 11 88 11

Bestellmöglichkeiten für Broschüren

- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren
- Krebsliga Ihres Kantons

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40
Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9
Autorin
Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon
Textbegleitung
Dr. med. Karin Huwiler und Expertengruppe Brustkrebsprävention, Krebsliga Schweiz, Bern
Foto
Radius Images/Alamy
Grafik
Krebsliga Schweiz, Bern
Druck
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Dieses Booklet ist auch in albanischer, englischer, französischer, italienischer und serbisch/kroatisch/bosnischer Sprache erhältlich.

© 2019, 2017, 2016
Krebsliga Schweiz, Bern
10., angepasste Auflage

KLS / 9.2023 / 20 000 D / 011408041111

krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

www.krebsliga.ch/brustkrebs